# 心理学心得体会(大全14篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-07-11

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。心理学心得体会篇一心理学，作为一门探索人类心理活动的学科...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**心理学心得体会篇一**

心理学，作为一门探索人类心理活动的学科，深入研究了人的思维、情感和行为。在我接触心理学的学习过程中，我收获颇丰，不仅对自己的内心有了更深刻的认知，还学到了一些解决问题的方法和技巧。

首先，心理学教会了我如何与自己的情绪与思维相处。在学习心理学的过程中，我了解到情绪不是简单的好坏之分，而是一种复杂而多变的心理状态。通过学习情绪调节的方法，我学会了更好地管理自己的情绪。我学会了通过深呼吸、思考问题的积极面以及与他人交流来缓解自己的负面情绪。这让我能够更好地应对挫折，提高自己的抗压能力。

其次，心理学帮助我理解了他人的行为和思维方式。通过学习心理学的认知和社会心理学分支，我了解到人们的思维方式和行为是受到多种因素的影响。这样的认知让我在与他人相处时更加宽容和理解。我学会了去倾听他人的故事和想法，从而更好地了解他们的行为背后的动机。这种理解和宽容帮助我与他人建立了更加密切的关系，也使我更懂得和别人沟通和合作的重要性。

另外，心理学的学习也让我更加注重自己的自我认知。通过对个人心理学的学习，我了解到我们的自我形象是由我们自己对自己的评价和他人对我们的评价共同塑造而成的。这让我更加明白了自尊对个人心理健康的重要性。因此，我努力培养自己的自尊心，学会接受自己的不完美，并且为自己树立积极的目标。这种积极的自我认知让我更加自信和坚定地面对生活中的种种挑战。

此外，心理学启发了我解决问题的方法和技巧。学习了解决问题的心理学理论后，我发现解决一个问题需要审视和思考它的根本原因。我开始运用因果分析的方法去寻找问题的解决之道。同时，心理学也启发了我更加重视问题的多样性和复杂性。在解决问题的过程中，我学会了多方面的思考，尽可能从多个角度来审视一个问题，以便更好地找到解决的办法。

最后，心理学教给了我一种关爱和关怀他人的精神。学习社会心理学时，我了解到人与人之间的关系是一种相互影响的复杂网络。更深入地了解了人际关系的研究，我开始更加关注他人的需求和情感。在与他人交往中，我尽量表达我的理解和关心，倾听他们的心声，帮助他们解决问题。这种关心他人的精神不仅让我与他人建立了更加亲密的关系，而且也为他人的心理健康带来了正能量。

总的来说，心理学的学习为我提供了一种更全面、更深刻地理解人类心理活动的视角。通过学习和实践，我提升了自己的情绪管理能力，培养了对他人的理解和宽容，关注了自我认知和解决问题的技巧，并且培养了关爱和关怀他人的精神。相信这些知识和技能将在我人生的道路中发挥重要的作用，帮助我更好地面对挑战并与他人建立更好的关系。

**心理学心得体会篇二**

心理学，作为一门研究人类心理活动和行为规律的科学，对于现代社会的发展和人类个体的成长起着重要的推动作用。在学习《心理学》这门课程的过程中，让我受益匪浅。通过学习《心理学》，我深刻体会到人类心理的复杂性和多样性，了解到人与人之间的相似之处以及差异之处。同时，我也明白了心理学对于个人成就和社会进步的重要性。从中，我汲取了许多有益的知识和经验，形成了一些心得体会。

首先，在学习《心理学》的过程中，我深刻认识到人类心理的复杂性和多样性。人类心理是一个庞大而复杂的领域，包含了认知、情感、意识、意愿等诸多方面。通过学习，我了解到人类心理的多样性，每个人的思维、情感和行为都有着独特性。每个人的个性和经历使其在感知、思考和表达方式上有所不同。同时，心理学也研究了人类心理活动的普遍性规律，使我们能够更好地了解人类的共同特点和普遍心理需求。这对我们理解他人、促进人际交往、调节自身情绪都具有一定的指导意义。

其次，学习《心理学》让我认识到心理健康对个人成就和社会进步的重要性。心理健康是个人健康的重要组成部分，也是个人幸福感和生活质量的重要因素。通过学习《心理学》，我了解到许多维护心理健康的方法和技巧，如积极应对压力、建立良好的人际关系、调整自己的心态等。同时，心理健康也是社会和谐稳定的基础，促进社会进步和文明发展。只有拥有良好的心理健康，人们才能更好地适应社会环境，发挥个人潜能，并且主动投身于社会建设中。

再次，通过学习《心理学》，我深刻理解到人的行为是受到多种因素综合作用的结果。人的行为是由心理过程、社会环境和个体特点等多种因素共同作用的结果。心理学研究了人类行为的各个方面，如动机、智力、情感、性格等，使我对人类行为的解释有了更加深入的了解。例如，通过学习心理学中的动机理论，我懂得了人的行为是出于满足某种需要的驱动下进行的。此外，社会环境也对人的行为有着重要的影响作用。通过了解群体心理和环境心理学的研究内容，我认识到人的行为是受到社会关系和文化氛围等因素影响的。个体特质也是人的行为产生差异的重要原因，每个人在行为特点上都有所不同。

最后，学习《心理学》让我掌握了一些实用的心理学知识和技能。心理学作为一门具有应用性的学科，通过学习《心理学》，我学会了一些实用的心理学知识和技能，如沟通技巧、解决问题的方法、情绪调控等。学会了这些知识和技能后，我能够更好地理解他人、与他人进行有效的沟通和合作，更好地解决自身和他人的问题。

总之，通过学习《心理学》，我深刻认识到了人类心理的复杂性和多样性，了解到了心理健康对个人成就和社会进步的重要性。同时，我也明白了人的行为是受到多种因素综合作用的结果，以及学习心理学可以让我掌握一些实用的心理学知识和技能。这些心得体会对于我的成长与发展有着积极的作用，使我能够更好地理解自己和他人，更好地应对生活中的各种挑战。

**心理学心得体会篇三**

学了心理学这门学科后，让我受益匪浅，现谈谈自己的几点体会:

1、每一个人在生活中或多或少都带有情绪,这种情绪都被认为是负性的情绪

。在工作中或在某些环境里不允许有这样或那样的情绪发生,或会面时有这样或那样的情绪,这时我们会无力去面对,在不经意间,就毁坏了辛苦建立的一段关系。比如:对“愤怒”而言,以前我很害怕这类情绪的发生,在很多时候是避开它,一旦不小心触犯了它时,就会不知所措,要么被“愤怒”操控,失去理智,做出许多事后让我后悔的事,经过成长后,我才发现我的这种对于愤怒的态度及做法,完全是因为对“愤怒”缺少学习和正确的认知所致,以为“愤怒”是一个凶神恶煞似的坏东西,现在才知道我的这些“愤怒”的价值观来源于父母,由于父亲的脾气很怪,很小时的我常常看父亲的脸色行事。如稍有不如意则挨骂,我就是在这样的生活经验里学习关于“愤怒”和“胆怯”的知识的,在学习心理学之前我甚至把我的这种经验中学习的知识又重复于我的孩子身上。

2、在日常生活里,我们会发生很多在人际之间,与环境之间甚至是自我之间的矛盾与冲突,冲突发生时,我们常常陷入悔恨,自责或是指责他人及环境的痛苦的深渊中不能自拔。

比如:与同事之间在工作上发生一些摩擦有时候各自都认为无道理或是没必要,但就是因为谁也放不下面子,谁也不搭理谁,搞得大家在工作中气氛很是紧张。现在我不断在学习中成长,能以平和的心态去处理与同事之间的关系。

3、我们要培养足够的亲和能力,有了好的品质,创造亲密的关系能力,提升心和心之间的交会沟通能力,只有这种亲密关系才能使我们心理成长,因为它是滋养生命的最佳营养。

在中国这种亲密关系大多数人却从来不会,不具备培养亲密关系的能力。比如:许多家庭,父子(女)之间,母子(女)之间,他们无法进行心与心之间的交流沟通。就因为他们之间不能视为朋友,不能平等的交谈。导致许多家庭都把责任归咎于孩子身上,却从不在自己身上找找问题。这就说明了一个问题,即“能力”缺乏。

我将不断的提高心理学的理论知识,同时也运用到实践中去,不断的学习成长,争取做到我好,你好,世界好。搬开别人脚下的绊脚石,就是为自己铺路。

**心理学心得体会篇四**

尼采说：幸福就是随着权力的增加，阻力被克服了的那种感觉；英格丽·褒曼说：幸福是有健康的身体和易忘的记忆；卢梭认为：幸福是银行有丰厚存款，家中有美食佳肴，加上良好的胃口；哲学家罗素认为幸福存在于心灵的宁静与淡泊；萧伯纳与雨果则认为幸福来自于与他人真正的分享；亚里士多德与奥古斯丁认为幸福是一种美德的体现。

职业经理人认为：“最幸福的事情就是在我的手里，把公司做成一个世界品牌。”小学老师觉得：“幸福就是我的学生都能成才，我的儿子将来有所作为。”工人说：“幸福就是工资再高一点，加班的时间少一点，能和妻子、女儿散散步、逛逛公园。”起早摸黑的农民说：“我的牛越长越壮，奶卖得越来越多，就能给儿子娶媳妇了，这就是我一辈子的幸福。”一名井下工作的矿工说：“幸福就是马上要出井的时候。”不同个体对幸福的理解各不相同。

在我们现实生活中，我们往往将幸福定义为“有钱，有权，有位”之人。可是根据生活中的种种事例来看，富有之人，高位之人并不一定是幸福之人。那么也就是说幸福与物质表面层次联系少，而与精神层次联系的多。幸福更多的是人们对现实中自己所处的地位与价值的一种肯定与满足。缺了这种肯定与满足，必然导致精神的痛苦。而痛苦过多，挤压过重，认得幸福感就会消失，取而代之的是对生活的失望与沮丧，所以做一个幸福的人，更要强调对自己现实的肯定。

物质的过度贫困不容易产生幸福感，但物质的过多充足也会产生幸福感危机，经常有彩票中大奖的时间在现实中产生，我们经常被那些巨大的数字所吸引，进而叹息。但又有谁去关注一个人突然暴富所带来的幸福感失衡？我想一个人突然得之自己会得巨大财富兴奋的同时，是不是会伴有惶恐，惊惧呢？如果说不是这样，那么也就不会有回去巨奖之后举家搬迁之事了。骑士事情永远没有停止，获取巨大财富之后恐怕将原先家庭的一种幸福感打破，那么就需要花很长一段时间去重塑新的家庭幸福感。

其实我们的幸福来自于我们对现实的认知，我们的不幸福来自于我们的缺失。我们常常放大我们的缺失，进而产生自己不幸福的感觉。于是对自己所拥有的视而不见。如果我们能够将人生的生死淡然看成一个必然的过程，学会真正勇敢去面对，将人生酸甜苦辣看成丰富人生的必要成分，那么做一幸福的人其实很容易。当我们怀有一颗的心，当我们充满自信，当我们无私的为他人着想，我们都会惊奇的发现自己早已被幸福的感觉围绕，做一个幸福的人其实很简单。

**心理学心得体会篇五**

首先非常感谢赖总给予了这次学习的机会.这是我第一次接触这么专业课程——销售心理学。第一次的接触，第一次的学习，第一次的感触，第一次的收获……它让我学会了很多，受益匪浅，令我终生难忘。我的语文功底不是很好.请赖总见谅哈!通过这课程对销售心理学的学习，不能说完全的吸收.但是也吸收了一部分.我总结了两大点。

一个人方面：

因为我是从另一个行业跳过来的所以中间的跨度是挺大的从一点不会到有一点点的销售经念.我也学到了很多东西.首先可以肯定的是，我爱销售。

但是要做好销售就不是一件容易的事情，通过学习我认为销售应该具备的几点：1要有自信2要有良好的心态3要有职业化的形象4每天的微笑5对人的真诚。

因为顾客很多时候都会是：陌生的地点.陌生的时间.进入陌生的店.见到陌生的人.销售就是要在非常短的时间内与客户建立起信任感.这样我们销售才有更多的时间找出顾客的需求.为顾客解决问题.但通过我通过学习对他人心里的分析而更加了解、接近他人。通过这段时间的学习，我了解到销售心理学不仅深入研究顾客的行为与心理规律，，明白顾客的真正需求，而且研究销售者、竞争者、利益相关者的行为与心理规律，它使企业能够真正做到对各方面都‘知己知彼’，从而提高销售的针对性，沟通的成功率。

二顾客方面：

这次老师的课程非常的生动.做了非常多的案例分享.人的心理特征具有：1爱负面2爱抠门3爱比较4爱面子5爱撒谎.因此，销售者可以在一定的范围内对自己和顾客的行为进行预测和调整。

也可以通过改为内在外在的环境实现对行为的调控。即尽量消除不利因素，创设有利情境，引发自己和顾客的积极行为，甚至变不肯能的事情为可能。这正是销售心理学在销售中的特殊作用，也是它是神奇之处。

例如，有人凭着三寸不滥之舌，便能在瞬间转败为胜;可是，也有不少人游说了老半天，对方还是不为所动。

胜败的关键究竟在哪里?如果你不了解自己和对方的心态，不能摆正自己与对方的位置，以销售者或高高在上的姿态与对方交流，再多的语言也无用。要取得客户的积极反应，首先要自我催眠，时时警惕自己，要从销售者转换为购买咨询人的角色。其次，要细致入微的观察对方，把握客户的心理需求。如能一切举中对方的要害，眼前的商机便可以手到擒拿。

对于像我公司这种长周.期金额较大.流程较复杂.决策人较多又需要纸制合同的。学习到了一个spin的销售技巧(顾问式销售法)那什么是spin：s就是要问.其目的是为了摸底.但是禁忌问得太多.连续发问和口气生硬。

p就是一个难点问题了，它的目的是要启发客户发现问题，比如困难或者不满.作为一名销售者，要懂得察言观色，懂得观察顾客的变化，了解顾客的需求与喜好，窥察顾客的心理需求，深入了解顾客的心理及其需求与要求，同时，我们还要设身处地的为顾客考虑，体会顾客的感受，我们要做到不仅仅是销售者还是顾客的朋友、聆听者、倾诉者、开导者。我们要用心体会顾客的心理，我们做顾客的朋友，要使顾客相信我们，甚至依赖我们。

做到我为顾客，顾客信我。相信只要我努力用心去做，相信我们一定可以开拓一片属于我们自己的蓝天大地。

**心理学心得体会篇六**

在金融市场中，每一个交易者都会经历各种心理因素的影响。交易心理学是研究交易者在交易过程中心理因素的学科，是炒股技术和策略之外的必须掌握的重要知识。通过学习交易心理学，我对交易心理有了更深的认识，同时也得到了一些重要的体会和心得。本文将从交易心态的重要性、心态调整的关键、情绪管理的策略、心理阻碍的克服和稳定心态的方法五个方面来探讨我对交易心理学的心得体会。

首先，交易心态的重要性不容忽视。一个良好的交易心态是一个成功交易者的关键因素之一。在我之前的交易实践中，常常因为贪婪、恐惧或者急躁而犯下错误的判断和决策，导致交易失败。然而，通过学习交易心理学，我深刻认识到自己的情绪和心态对交易的重要性。只有保持冷静、理性并掌握正确的交易心态，才能更好地应对市场波动和压力，做出明智的交易决策。

其次，心态调整是成功交易的关键。在交易过程中，经常会遇到各种压力和困惑。这时，良好的心态调整能够帮助我迅速恢复冷静，并且更好地应对挑战。例如，当我遇到连续亏损时，我会进行详细的交易记录和分析，寻找问题所在，并且及时调整自己的心态。通过这种方式，我能够保持积极的心态，并且从失败中吸取经验教训，进一步提升自己的交易能力。

第三，情绪管理是实现成功交易的重要策略之一。在市场中，情绪的波动不可避免。情绪波动过大会影响交易者的判断和决策，从而导致交易的失败。因此，我在交易中注重控制情绪，采取了一些策略。例如，我会在交易前进行心理准备，提前设定止损和止盈点，以减少情绪的干扰。同时，我也会保持良好的生活习惯，保证充足的休息和饮食，以保持稳定的情绪状态。

第四，克服心理阻碍是提升交易能力的重要步骤。交易过程中，经常会遇到各种心理阻碍，比如害怕失败、不愿承认错误和过度自信等。这些心理阻碍会导致交易者犹豫不决、迟疑不决，进而影响交易的效果。为了克服这些心理阻碍，我学会了积极反思和与自己对话。经常回顾过去的交易记录，并从中发现自己的不足和错误，可以帮助我克服害怕失败和不愿承认错误的心理阻碍；与此同时，保持冷静和理性，不被眼前的暴涨暴跌所左右，有助于我克服过度自信带来的心理阻碍。

最后，稳定心态是实现持续稳定盈利的方法之一。在交易中，波动和压力无处不在，只有保持稳定的心态才能更好地应对市场的变化。为了稳定心态，我学会了设定适当的目标和期望，并根据市场的情况进行调整。同时，我也会定期休息和放松，以保持良好的精神状态。通过这些方法，我能够在交易中保持冷静和理性，从而提高自己的盈利能力。

总之，通过学习交易心理学，我认识到交易心态对交易的重要性，同时也学会了一些调整心态、管理情绪和克服心理阻碍的方法。这些心得体会对于我成为一名更好的交易者起到了积极的促进作用。然而，交易心理学的学习是一个长期的过程，需要不断地实践和总结经验，才能不断提升自己的交易技巧和心理素质。我相信，通过不断的学习和实践，我能够在金融市场中获得更好地交易结果，实现持续稳定的盈利。

**心理学心得体会篇七**

人性心理学是一门研究人类思想、情感和行为的学科，通过了解人们的内心世界，能更好地理解他人，提高人际交往能力。在我学习人性心理学的过程中，我深深感受到了其重要性和价值。以下是我的心得体会。

首先，人性心理学帮助我更好地认识自己。人性心理学的研究让我了解到人类具有共性的心理特征和行为模式，从而使我认识到自己的行为和思维方式并不是独一无二的，而是有着普遍性。这种认知让我更加宽容地对待自己的缺点和不足，同时也让我更加自信和勇敢地去发展自己的优点和潜力。此外，通过学习人性心理学，我还学会了如何管理自己的情绪和压力，以及如何更好地解决问题和面对困难，这些都对我的个人成长产生了积极的影响。

其次，人性心理学让我更加理解他人。每个人都是一个独立的个体，具有自己的思想、情感和行为方式。然而，人类的思维和情感又有着很强的共性，人性心理学的研究让我意识到这种共性。通过了解他人的心理过程和行为动机，我能更好地理解他们的行为，并能更好地与他们沟通和相处。人性心理学提供了一种基于共情的理解他人的方式，使我能够更加包容和尊重他人的差异，从而建立更加良好的人际关系。

第三，人性心理学让我更加关注社会问题。人性心理学的研究不仅帮助我们了解个体的思维和行为，还能帮助我们理解群体的心理过程和行为模式。在学习人性心理学的过程中，我逐渐认识到人类行为的背后往往有着复杂的心理因素和社会环境的影响。通过研究人性心理学，我对各种社会问题有了更深入的认识，例如贫困、暴力、偏见等，这些问题的产生和演变往往与人类的心理现象息息相关。因此，人性心理学使我认识到，要想解决社会问题，就需要从人性心理的角度去寻找解决办法。

第四，人性心理学提升了我的观察力和洞察力。人性心理学的学习让我逐渐培养了观察他人和分析问题的能力。通过观察他人的言行举止和表情动作，我能够更准确地判断他们的心理状态和情感体验。这不仅使我更好地理解他人，还能让我更好地应对各种社会情境和人际交往。另外，人性心理学的学习也提高了我的洞察力，我能更好地发现他人的优点和潜力，从而给予他们更多的肯定和支持，同时也能更好地分析问题的本质和解决方法。

最后，人性心理学给予了我积极的人生观和心态。人性心理学的学习让我深入了解到人性的复杂性和多样性。每个人都有着独特的思维方式和行为模式，而这种多样性正是我们社会的宝贵财富。人性心理学教给我要以开放的心态对待世界和他人，要尊重和欣赏他人的差异，并相信每个人都有发展和改变的潜力。这种积极的人生观和心态让我更加乐观和向上，帮助我更好地面对生活中的各种挑战和困难。

总而言之，学习人性心理学给予了我很多宝贵的心得体会。它让我更好地认识自己，理解他人，关注社会问题，提升观察力和洞察力，并给予了我积极的人生观和心态。通过持续的学习和实践，我相信我能够更好地应用人性心理学的知识，提升自己的心理素质，并为社会做出积极的贡献。

**心理学心得体会篇八**

在这烈日酷暑的七月，我有幸参加了由盘锦市教师进修学院组织的心理学教师培训。这次培训不同于一般的培训，随着时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。心理健康教育是素质教育的重要内容，从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。心理健康教育也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在当今的学校里，如何看待教师和学生的心理健康的问题，我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系--既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的\'心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师什么都懂，什么都会，教师是很神圣的。教师的言谈举止，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快。反之，只能在课堂上造成一种紧张的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

二、通过学习，我也认识到了学生心理健康的重要性

小学阶段学生的心理健康对其一生有极为重要的影响。在层出不穷的新现象、新问题面前，心理教师力求“对症下药”，从心灵上给予学生鼓励和信心，了解学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，无法改变社会，就改变自己，我们惟一能做的是改善自身。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教师的目的就是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。通过这次学习，只能说无论在理论知识上，还是方法技巧上我都对心理教育有了初步的了解，我的了解也只是皮毛而已，为了自身人格魅力的提高和孩子们真正的健康快乐，我会继续努力地学习，并将所学应用在教育教学上，希望我能够成为照亮孩子们内心深处的一缕暖阳。

**心理学心得体会篇九**

制怒心理学是一门研究人类情绪管理和控制方法的学科，它帮助人们认识和应对愤怒情绪，从而提高人际关系、减轻压力以及提升身心健康。在学习制怒心理学的过程中，我不仅了解到了愤怒的成因和表现形式，还学会了一些控制和管理愤怒情绪的技巧。通过实践和体验，我在自己的生活中逐渐运用这些技巧，取得了显著的效果。下面我将分享我在制怒心理学中的体验和感悟。

首先，制怒心理学教会了我如何认识愤怒的成因和表现形式。过去，我常常对自己的愤怒情绪感到无助，觉得它们是无法控制的力量。通过学习制怒心理学，我了解到愤怒情绪往往源于对他人或外界事件的不满和不理解。这种不满和不理解可能来自于与他人的冲突、不公平的待遇、自我期望无法实现等。同时，愤怒情绪的表现形式多种多样，有的人会表现出口头攻击，有的人会表现出冷漠和退缩。了解这些成因和表现形式，让我对自己的愤怒情绪有了更清晰的认识。

其次，制怒心理学教给了我一些控制和管理愤怒情绪的技巧。在学校或家庭中，我们时常会遇到让我们感到愤怒的事情，而这时候如何控制住自己的情绪，成为一个重要的能力。比如，我学会了通过深呼吸来放松自己的身心，将愤怒情绪转化为更积极的情绪。同时，我也学会了通过反思和观察来认识自己的情绪，找到情绪的来源和解决方式。此外，制怒心理学还教给了我在处理冲突时运用妥协和沟通的方法，以更好地解决问题和缓解愤怒情绪。

第三，通过实践和体验，我逐渐在自己的生活中运用制怒心理学的技巧，取得了显著的效果。在过去，我常常在愤怒情绪的冲动下做出一些冲动的举动，甚至伤害到了他人。但是通过学习制怒心理学，我逐渐学会了控制和管理自己的愤怒情绪。每当我感到愤怒时，我会意识到自己的情绪，并迅速进行深呼吸来放松自己。这样做不仅有助于控制住自己的情绪，还让我能够更理智地与他人交流和处理冲突。同时，我也学会了运用妥协和沟通的技巧，更好地解决问题，使得愤怒情绪得到了有效的缓解。

第四，通过运用制怒心理学的技巧，我发现自己的人际关系也得到了显著的改善。过去，我在处理冲突时往往会表现出愤怒和攻击性的行为，导致与他人的关系破裂。但是现在，我学会了更好地控制自己的愤怒情绪，并通过妥协和沟通的方式与他人交流。这样做不仅让我自己的情绪更为稳定，也有助于他人更好地理解我并与我建立更好的沟通。通过和他人的积极互动，我的人际关系得到了显著的改善，并获得了更多的支持和帮助。

最后，在学习制怒心理学的过程中，我也意识到了愤怒情绪对身心健康的负面影响。愤怒情绪会导致心理压力增加、免疫力下降，甚至引发一些疾病。因此，控制和管理愤怒情绪成为了我保持身心健康的重要手段之一。通过这门学科的学习，我认识到了愤怒情绪的危害，并学会了一些有益身心健康的控制技巧。

综上所述，通过学习制怒心理学，我不仅了解到愤怒情绪的成因和表现形式，还学会了一些控制和管理愤怒情绪的技巧。通过实践和体验，我在自己的生活中逐渐运用这些技巧，取得了显著的效果。通过克制和转化愤怒情绪，我不仅改善了人际关系，减轻了压力，还提升了身心健康。制怒心理学为我提供了一种新的思维方式和应对愤怒情绪的方法，让我能够更好地应对生活中的各种挑战。

**心理学心得体会篇十**

学习管理心理学这门课程已经有一段时间了，虽然只有短短的几节课，但是我从中学到了很多知识。对于我而言，选择管理心理学这门课的主要原因在于我认为无论是在日常学习，生活中，还是在未来要加入社会，开始工作后，管理心理学都是应用最广泛，对我最有帮助的一门科目。“在21世纪，当社会变革、国际交流、信息技术、个性发展等诸多挑战与机遇降临到社会分工的每一位参与者面前时，无论我们是否身处领导者的职位，都应该或多或少地具备某些领导力”，这是毋庸置疑的。管理心理学可以应用在我对自己日常生活、学习，合理安排时间等这些方面，更能帮助我更好的与身边的老师、同学和朋友相处。同时，当我们身处某一个团体时，管理心理学能帮助我们更好地对团队成员进行管理，更有效地挖掘每一个成员的价值，使团队工作更顺利地进行。

一、如何做好团体工作

激励是管理心理学中一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题之一。想办法激发动机，强化动机，运用动机的机能，影响职工行为。把组织目标变成每个职工自己的需要，把企业的利益与满足职工个人的需要巧妙地结合起来，使职工积极地、自觉地努力工作。这就是激励在团体工作中的功能。

激励的作用是不可忽视的。在大一时我加入了某院科协秘书部，我在这一年里的经历充分证明了这一点。科协在安排干事工作时没有能够统筹安排好各个人的具体工作，一有事情就是谁有空谁去做。结果每次做事的都是那几个人，有些人总是没空，但所有人得到的待遇都是一样的。而且在下一任部长的人员选择上，它过早地透露出了倾向，导致其他成员消极怠工，甚至辞职。在下学期就已经有三分之二的人退出了，造成人员缺乏，很多工作都无法及时完成。该院科协没有重视激励的作用，更没能充分利用激励的功能，导致日常工作的不顺利。 然而怎样正确运用激励也是一个值得深入研究的问题。

首先我们看一个企业管理的案例。

日本富士xerox公司从1988年就开始实施\"关于事业风险投资与挑战者的纲领计划\"。如果公司员工的新事业构思被公司采纳，则公司和提出人就共同出资创建新公司。并保证三年工资。假如失败了，仍可以回到公司工作。对于新创立的公司，不但给予资金的支持，还给予经营与财务等必须的人才的支持。 人是经济动物，更是知识动物。人是理性动物，更是感情动物。每个人都需要周围人的支持、鼓励与帮助。创新是创造性活动，探索新事业、研究开发新产品，成功与失败、风险与收益同时存在。我们不但要重奖成功者，也要正确对待失败和公正评价失败者，对于历经艰辛努力、兢兢业业的开拓者，虽然暂时失败了，我们也应该给予奖励。不仅仅是肯定开拓、敢冒风险与挑战精神，更重要的是\"失败是成功之母\"!

可见，给予正确的激励措施，我们将收到丰富的效益，就如日本富士xerox公司一样，最终走向了成功。

该校管理者的激励措施为何失败了呢?

由于管理者未明白教师工作的特点和实际。教师工作有其自身的特点，如：教师工作有松散化和弹性化的特点等。以全勤奖激励教师，不会起到真正的激励作用。

当今社会，讲究人性管理，作为一个企业管理者应给予员工更完美的心理上的激励，这将比物质上的激励更有效。合理利用激励，要求我们结合实际情况，那样我们就将会收到其带来的丰厚效益。

二、如何搞好人际关系

在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心理关系。它反映了人们之间的心理距离，人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人际关系的以定的情感为基础建立起来的，并且以一定的情感为纽带，人们在共同活动的前提下建立起来的各种关系，在性质、方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系、行政关系、经济关系往往是固定的或相同的，而人际关系却是不相同的，其根本原因就是在于人际关系具有情感体验的性质。

1、学会求大同，存小异。

性格不同的人，处理问题的方式往往不同，我们要学会在不同之中发现相同之处。比如，你若是一个性格平各的人，你给小李提意见，可能言辞不那么激烈，语气也比较委婉。如果你身旁有一位性格刚强而倔强的同事，他给小李提意见，可能单刀直入，语言尖锐，甚至可能转而批评你，说你给别人提意见转弯抹角，是钝刀子割肉。这时候，如果你只看到那个直率的同事开展批评的态度和方式跟你不一样，觉得他太鲁莽，太不讲情面，你可能就会感到跟他格格不入，合不来，如果你除了看到你们两个提意见的方式不一样之外，还看到他也和你一样，也是出于一片好心，真心帮助同事，这样你可能就不会觉得他粗鲁无情，而觉得他有难得的古道热肠，同时也不会计较他对你的批评。我们要是多看别人和自己之间的共同点，就容易与不同性格的人相处。

2、要注意全方位了解别人。

人们在互相交往中，可能都有这样的体验：你如果对一个人不了解，你和他在感情上就必然有距离。一个人性格的形成，往往跟他生活的时代，家庭的环境，所受的教育和经历，遭遇有关。我们在考察一个人的性格的时候，最好也要了解他性格形成的原因。这样，你可能就会理解他，体谅他，帮助他，慢慢地，你们之间就会相互增进了解，甚至还可能成为好朋友。

3、注意多发现别人的优点，取长补短。

两个性格不同的人在一起，由于对比明显，双方可能会很快发现对方的长处和短处。发现了别人的短处之后，正确的态度是给别人指出来，帮助他。世界上一切事物都不是尽善尽美的，每个人在思想上，性格上都爱有缺点，我们对人不能求全责备。同时我们更要注意发现别人的长处和优点。这样，大家不仅能够和睦相处，相互还会有所补益。

4、胸怀应该宽一些，气量应该大一些。

5、要注意讲究不同的方式方法。

这不是指那些见人说人话，见鬼说鬼话的世故圆滑，也不是指那些逢场作戏的玩世不恭。我所说的待人的别，是指要看到性格不同的人有他自身的特点，我们要针对这些特点采取因人而异的恰当态度。

三、总结

管理心理学这门课程生动有趣，并且和生活联系紧密，记得一句话：一个人的成功，只有百分之十五是依靠专业技术，而百分之八十五却要依靠人际交往、有效说话等软科学本领。管理心理学则在这百分之八十五中发挥了很大的作用，体现在自我管理中，与他人的合作中，更体现在步入社会后与上下级的人际关系处理中。日后我将会更多的关注这门学科，更好的利用所学知识，在自己的生活中努力奋斗。

**心理学心得体会篇十一**

第一段：引言 (200字)

人性心理学作为心理学的一门重要分支，研究的是人类内心世界的各个方面，包括人的欲望、动机、情感、认知等等。在学习人性心理学的过程中，我深刻地认识到人的思维和行为背后有着复杂而深入的心理机制的驱动。通过学习人性心理学的理论和实践，我受益匪浅，对人性心理有了更为深入的认识和体会。

第二段：本能和欲望 (200字)

人的本能和欲望是人性心理学的一个重要研究领域。在学习中，我了解到人类的本能和欲望主导着我们的行为的方向和目标。人类的本能包括生存的本能、社交的本能等，而欲望则涉及到物质需求、亲情、友情、爱情等。通过深入研究本能和欲望的心理机制，我认识到人的行为往往是基于满足本能和欲望的需要，同时也意识到欲望的不断追求可能导致心理的不平衡和矛盾。

第三段：情感和认知 (200字)

情感和认知是人性心理学另一个重要的研究领域。情感是人们感受世界的方式，能够给予我们愉悦、恐惧、悲伤等感受。在学习情感的心理机制的过程中，我认识到情感对人的思维和行为有着重要的影响。认知则是指人对于外界信息的处理和组织过程，涉及到记忆、思考和决策等。通过对认知的学习，我发现人的认知有时会受到情感的影响，导致认知偏见的产生。情感和认知的研究使我更加关注和理解自己和他人的情感和思维方式。

第四段：发展心理学 (200字)

发展心理学是人性心理学的另一个重要分支，研究的是人类从出生到成年的心理发展过程。通过学习发展心理学，我了解到人的心理在不同年龄阶段有着不同的特点和需求。从婴儿到青少年再到成人，人的认知能力、情感发展、社交行为等都有着显著的变化。了解这些变化可以帮助我更好地理解自己和他人，根据不同的阶段作出相应的应对。

第五段：应用心理学 (200字)

人性心理学的应用领域非常广泛，涉及到教育、职业、健康等多个领域。通过学习人性心理学的应用，我认识到人性心理学不仅仅是理论的研究，更是要将其应用于实际生活中，帮助人们解决问题和提升个人素质。例如，在教育领域，了解学生的心理特点可以帮助教师更好地制定教学策略；在职业领域，了解员工的动机和需求可以促进组织的发展。

总结 (100字)

通过学习人性心理学，我对人的内心世界有了更为深入的认识和体会。人的本能与欲望、情感与认知、心理发展以及应用心理学等方面的研究，使我更加关注自己和他人的心理需求和行为动机，也让我明白到人的心理世界是复杂而丰富的。在今后的生活和工作中，我将更加注重人的心理，运用人性心理学的知识来提升自己的能力，并与他人更好地相处。

**心理学心得体会篇十二**

经过了一个学期教师心理学的学习，我学会了很多，也从课堂中学到了很多有用的东西，心理学本身就是一个包罗万象的学科，它存在于我们生活的各个角落，悄无声息的影响着我们的生活。而教师这个概念更是一个我们所有人都耳熟能详的名词，教师心理学讲教师和心理学两者很好的结合在一起，从教师的社会心理，教师的应用心理，人际交往等方面向我们介绍了作为一个合格的教师以及作为一个合格的个体的要求。

教师心理学的课程主要明确现代教师心理学研究、性质和研究的原则与方法的基础上，对国内外迄今为止关于教师心理的研究作了简要介绍。着重论述了与学校教育密切相关的教师心理诸问题，主要涉及：一、教师的心理结构，包括教师人格、智能和职业才能等心理结构；二、教师的社会心理，包括教师的角色行为。社会认知与情感、教育意志与态度、教师的人际关系与交往、教师团体心理等；三、教师的应用心理。包括班主任心理、教师教育、教学的心理技术、教育的心理测量与评价、教师心理咨询与治疗技术以及教师心理卫生与心理健康等，并对这些问题进行了比较全面、系统的分析与探讨。

《教师心理学》系统介绍了教师心理学的理论基础以及教师群体在工作生活中的方方面面，囊括了实践与转化、技巧与策略、发展与提高、体验与行为、幸福与成就、师德与人格、倦怠与促进、问题域途径，以及教师心理卫生相关知识。《教师心理学》论述精炼，语言活泼，深入浅出，实例丰富，能够迅速而全面地把握教师心理，是教师的必备书籍。

我很有幸的在这一学期学习了教师心理学，无论以后我是不是从事教师这一行业，但是教师心理学带给我的感悟和思考都会陪伴我以后的学习和工作，让我受益匪浅。以上是我对教师心理学书本身的结构和内容的一些简单概述，下面我讲结合自己的实际感受，理论联系实际的谈谈我学完教师心理学的一些切身感受。

首先，在教师心理学中我们学习了教师的动机心理，包括需要动机、幸福动机和成就动机。

人是作为个体而存在的，因为个人存在的需要，所以产生了我们丰富的心理活动，正如马斯洛需求理论中所描述的那样，个体成长发展的力量是动机。而人的动机根据其所处的环境和地位又是各不相同的，最初的需求是生理的需要，人为了活下去，必须去满足吃、喝、穿、住等基本需要，这是人最本能的需求，也是作为一个生物所必须去实现的。这是心理学最基本的有关需要的理论，所以，教师心理学，作为心理学的一个分支，也遵循这一规律。教师最基本的需要也是最重要的需要就是教师的生存需要，即指当一个人选择教师作为其职业时，无论他对这个职业有多么崇高的追求和热爱，其前提都必须是他能依赖这个职业生存下去。这给我很深刻的感受，在如今这个物欲洪流的社会，真的深刻体会到理想是丰满的，显示是骨干的，那些把教师当做自己一生最高的理想的年轻人在残酷的现实条件下将会很难继续自己的理想。另一个就是教师的认知需要，表现为教师虚心求知，刻苦学习，不断提高自身的业务水平。教师的认知需要是其个人生命成长发展中的一个重要部分，在这种内在需求的推动下，教师能够对自己进行认真、持久的内部反省，从而对自己产生客观的认识，充分发挥自己的知识、才干，以获得他人和社会的承担和尊重，保持自信和从容。这些从最基本的方面规定了一个教师的需要。给教师们规定了基本的行为规范。

其次，教师的情绪和情感一章也给了我很大的感触，相信情绪和情感这些名词大家都不陌生，最早在普通心理学中，我们就习得了情绪和情感的定义，它指人对客观事物的态度体验，是人的需要是否获得满足的反映。教师虽然是一种职业，但更本质的他也是一个个体，他具有所有个体一样的情绪和情感，然而，除此之外，教师所必须具备的情绪情感要远超过普通人，因为他的职业决定了他必须热爱他的学生，热爱他的事业。当然我们知道，教师在教学和管理过程中，肯定会遇到很多的突发事件以及一些比较棘手的问题，比如学生的青春期叛逆，这个时候教师必须做的是站在一个冷静的角度思考与处理这个问题，既要考虑当事人的感受也要能警示其他学生，这些普遍的来说就是教育机智。

其实，教师心理学教给我们的不仅仅是书本上的那些东西，更重要的还是我们从中感悟到的，我们所形成的自己的思想或者说课堂教学对我们思想和行为的影响。这门给我印象最深的应该算是胡老师采取的学生课堂教学，而且还录像了，这其实类似于普遍意义上的微格教学。我们很清楚，学校虽然为我们提供了微格教学的平台，但是学校有这么多学生，保数量就很难保质量，同学们都只有一次微格教学的机会，这实在起到的效果不大。然而教师心理学的课堂上老师为我们提供了这个机会，让我们同学自己准备教学内容，自己讲解，再让没讲课的同学评价，完成一整套的课堂教学，之后再反馈给我们自己。无可厚非，这种教学方式很大程度上的把我们完全的融入到了课堂教学中，其效果是明显的。然而，有一点给我的感触也是很深的，我们平时单一的老师教学生听的课堂真的让我们这些读了好些年书的学生感到麻木了。

**心理学心得体会篇十三**

知识。因为，它可以帮助我们在某些方面变得更加得心应手，而且，在管理工作的同时时，也是一种捷径，更能让自己的工作达到时间少效率高的效果。

管理心理学是现在管理理论的重要组成部分，它是一门以心理学，社会学和政治学等学科为基础，以组织中人的心理活动和行为反应模式为研究对象的学科。它主要探讨组织中的个体，团体以及组织的行为规律，以便运用这些规律来预测与控制这些行为，以提高组织的效率。它是心理学知识在组织管理工作实践中的应用的结果，是研究组织系统内，个体，团体及结构对组织内人的行为的影响，以理解，预测和管理人类行为，提高组织绩效的一门科学。工商管理，企业管理以及公共事业管理中，管理心理学均是非常重要的核心必修课程，而把心理学运用到管理学里面是一种突破。什么是管理者?管理者通过别人来完成工作，他们做决策，分配资源，指导别人的行为以及达到工作目标。管理者在组织中完成他们的工作。曾有人说，所有的管理者都发挥五种职能：计划，组织，指导，协调和控制。今天，这些职能被简化为计划，组织，领导和控制者的角色有人际角色，信息传递角色，决策角色，管理不是一门只有天才才能掌握的学问，而是我们每一个普通人每一个不完美每一个充满这样那样缺点的人都能掌握的学问。简单来说就是“如果一个组织需要天才或超人管理的话，那么他就不可能生存下去。一个组织必须有一个形式，在一个有普通人组成的领导集体领导下能够正常运行。”也就是说，管理学的奇妙之处在于能够通过让一群平常的人做出不平常的事情来，管理学的关键问题是，如何让普通人发挥不同寻常的效率，而不是如何找到绝无仅有的天才。

管理心理学是运用普通心理学提示的人的心理活动的一般规律，并使之在管理活动中具体化，了从而解人心理活动的规律。譬如在企业，人是主体，是人财物诸多生产要素中最重要的要素，因而也是管理的核心。管理心理学以分析组织中人的心理与行为为重心。人是一切事业的基础，人是管理的基础，也是所以需要管理的原因及目的。现代管理的特点之一就是强调以人为中心的管理，要做到这一点，就应该掌握人在管理过程中的心理活动的规律。而管理心理学就是研究管理过程中人的心理活动规律的一门学科。因此，学习心理管理学的知识，不仅有助于管理者掌握管理过程中人的心理互动的规律性知识，而且有助于管理者树立以人为中心的管理理念。

感觉,知觉,记忆,思维等认知因素是影响组织管理中人的行为差异的重要心理条件之一,每个人都有自己的经验,爱好,兴趣及个性特征,这就是人眼中事物被打上了主观的烙印的原因,也是为什么不同的人对于同样的事物有不同的方法.管理主要是针对人的管理,所以管理学必须涉及个体行为的管理问题.人的个性是个体行为中的一个重要内容,只有了解了人的个性差异,做到人尽其才,管理工作才能收到好的效果,在一定的社会条件下,每个人都会形成自己待人处事的态度,而态度在很大程度上决定了人的工作行为和生活方式,因此在管理活动中,必须重视态度的作用.目标管理的概念扩大到整个企业,它是通过上下级共同参与制定企业目标,是个人从中受到激励,共同实现目标而努力,并检验目标实施情况和事实结果的管理方法,今天目标管理已成为一种激励技术,成为员工参与企业管理的一种有效方式,职工的心理水平对于工作效率有很大影响,人的智力体力的发挥,不但要与健康的身体,还要有健康的心理作为前提条件,所以我们必须了解有关心理健康的知识。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存。一个人总是生活在一定的群体中，他在某个群体中的行为，同他在独自一个人时候的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息社会，信息把许多独立的个人群体贯通起来成为一个整体。信息沟通是交流意见传递感情，协调人际关系是必不可能少的手段。沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的任务就是进行有效的沟通。人不能脱离社会群体而单独生活，人在社会实践和群体中，不可避免的要与他人发生相互作用相互影响，形成一定的人际关系，只有维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调和谐工作，提高劳动生产效率。

管理心理学是一门专门研究管理活动中个体群体组织的心理活动规律的学科，他强调以人为中心和人力资源管理和开发的理念，协调组织与团体的人际关系，改善组织与环境条件，改进领导与管理方法，调动人的积极性主动性和创造性，从而实现组织目标和促进与人的关系发展。

管理心理学的研究原则:客观性原则，管理领域中的一切心理现象都是一种客观存在的事实，活动的外部条件和内部条件是互相联系的：联系性原则，人的心理现象与外部条件的刺激，主体的状况和反应活动紧密联系着;发展性原则，世界上的万事万物都是处在运动与发展之中，所以管理心理学的研究也要观测发展性原则。

管理心理学研究的方法：观察法，是在日常不做人工干预的自然社会情况下，有目的有计划的直接观察组织中人的行为的研究方法;实验法，是研究者有目的通过严格控制或创设条件，主动地引起被试者的行为变化;调查法，是通过收集各种材料间接了解组织中人的心理活动的方法，调查的方法有谈话法，问卷法等;测试法，是根据预先制定的标准测量表对人的心理品质进行测量的方法;个案法，也叫案例法。

在管理心理学中，沟通是一个非常重要的环节。沟通，指在管理中发生的两个或两个以上的人或群体，通过一定的联系渠道，传递和交换各自的意见观点思想情感与愿望，从而达到相互了解的过程。而人与人的沟通有很多特殊性，主要是通过语言来进行的，不仅限于信息的交流，而且包括情感思想态度观点等的交流;而交流动机，目的和态度等因素有重要的意义，也是出现特殊沟通的障碍。因此，不管是面对上司还是下级，只要有良好的沟通，才能使事情进展顺利。

对于我们大学生来说，能够在毕业后找到一份满意的工作，首先自己要懂得如何去搞好人际关系，学会与他人相处的方式，为工作的需要奠定坚实的基础。

人们在共同劳动过程中，彼此间结束了复杂的社会关系，其中有一件人与人之间的关系——人际关系。在现实中，人的经历知识，经验能力，性格各有所长，也各有所短，产生双向交流，使彼此的长处得意递减，彼此的短处得以克服，进而为实现群体的工作目标共同努力。在心理学中，人际关系是指人们在生活过程中形成的人与人之间的心里关系。它反映了人们之间的心理距离。人与人之间的这种心理关系是社会交往的基础，它对于人们的日常生活工作，都是必不可少的。人际关系的主要特点就在于它具有明显的情绪体验的性质。人们在共同活动的前提下建立起来各种关系，在性质，方式和过程完全相同的活动中，人们之间的工作关系，行政关系经济关系往往是固定或相同的，而人际关系确实不相同的，其根本原因就在于人就关系具有情感体验的特点。

另外，学会管理沟通也很重要。人际沟通的行为准则有两种功能：首先，它提供和获得社会资助条件，为人际沟通提供了基础;其次，它是一种调节行为，他可以减少可能导致破裂的积极因素，旨在维持关系的过程中达到个人目标。

人际交往能力就是在一个团体群体内与其他人和谐相处的能力。人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样。有人存在，必须与人交往，当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的认为打交道，在与人的交往中，如何得到别人的支持帮助，这里就涉及到自生能力的问题。所以我们在学校学习期间，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己思辨能力。与老师交谈，可以交流读书心得，里清不同的思想认识，可以从中受到启迪;与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前的不怯场;与职工打交道，可以了解到他的工作状况和不同的心态，善于与人交流，你会从中学到很多书本上学不会的东西。

作为处于青年期的大学生，思想活跃感情丰富，人际交往的需要十分强烈。人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往或的友谊，满足自己物质和精神上的需要，但面对心的环境新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致心里矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质， 迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

心理学心得体会4

**心理学心得体会篇十四**

记得老师说过管理心理学这门学科的研究对象是“以人为中心”。 以前一直没有过对这门学科的了解，从选修这门课一直到上完，我有了不少收获，虽然对这么学科的学习和了解还是非常的少，但我仍对这么学科有了很好的认识，并且有兴趣和想法在将来继续在这门学科上学习下去。

管理心理学它是研究组织中的人的心理活动规律，用科学的方法改进管理工作，充分调动人的积极性，最大限度地提高工作效率的一门学科。它的研究根源和目的是探索人的行为产生的原因以及人的动机与人际关系发生发展的规律。主要研究社会心理现象以及个体，群体，领导组织的心理活动。

管理的实质是“对人管理首先就要了解人”，了解所要管理的对象的性格特征，了解他的工作环境，了解他的工作能力。了解了才能很好的管理，才能很好的调动对象的积极性，提高工作能力。

当领导管理自己的下属，调动下属的积极性，当老师的要管理自己的学生，调动学生的积极性，而这一切就是要领导者考虑的问题。在管理心理学中，激励就是调动人的积极性的过程。激励大师金克拉曾说：“你若想成为人群中的一股力量，便必须掌握激励，生活就是这样，你把它放入自己所处的人际中，人们就记得你信任你，就像黑夜相信灯光一样。”

激励便是“激发鼓励”。激励是管理心理学上一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题，也是管理心理学研究的热点问题之一。

激励是一个心理学术语，是指持续地激发人的动机的心理过程。或者说，激励是引起个体产生明确的目标指向特定行为的内在驱动力。在管理工作中，激励就是管理者对员工的激发和鼓励，激发员工的工作动机，鼓励员工的工作干劲，通过运用各种管理手段刺激员工的需要，激发其动机，使其朝向所期望的目标前进，发挥其才能，释放其潜能，最大限度地、自觉地发挥积极性和创造性，在工作中做出更大的成绩，也就是调动员工的积极性。它是一名管理者的基本职责和必备能力。工商企业只有一项真正的资源：人。现代管理是以人为中心的管理，而激励则是以人为中心的管理的核心。能否充分调动员工的积极性是衡量一名管理者是否成熟、是否称职的重要标志。所有管理工作者要想使自己的工作卓有成效，都应该运用行为心理学的知识，寻求适应员工心理、扣紧员工心理的管理之道，以确保员工尽可能最有效地工作。

研究管理心理学，主要目的就是为了掌握个体与群体的心理，激发每个人的积极性 ，做到人尽其才。从而将每个人才的潜能及时激发出来运用在最恰当的地方，同时能让员工看到到自己的能力，塑造他们的成就感，这样一来员工的积极性提高了才能带动整个系统的运行，达到自己的想要的目的。

老师说在激励中应该让下属感觉到有福利可享，只有当他们有所回报，他们才会有积极性去做每件事情。

可以毫不夸张的说，21世纪只有两种管理者，懂得如何去激励员工的管理者和失败的管理者。 而激励要因人而异，要按需激励，物质精神激励并重等等。

激励在管理中的作用人人皆知，但是如何使激励有效，我想这是每位管理者都头疼的事情。为了弄清楚这一问题，我查了一些资料。从经济学的逻辑看，激励能否有效至少取决于以下前提：

第一，激励所提供的东西是激励接受者所需要的东西，并且能引起激励接受者的获得欲望;第二，激励所提供的东西必须具有稀缺性和排他性，也就是说要使接受者获得某种独享;第三，激励效用是曲线而不是直线，收益和付出的关系有增有减，相关度有大有小有正有负，要合理运用，既不能“过”，也不能“不及”。

在这些前提下，管理学家们提出过很多激励理论和模型，其中斯金纳提出的“强

化理论”至今仍然具有重大的理论和实践意义。

激励的方式主要有目标激励，期望激励，责任激励，危机激励，奖励激励。 但当今社会是一个经济社会。在社会中最有效的激励方式应该就是以利益激励吧!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn